

SeSum Matvareprisindeks

FØRSTE UTGAVE

Månedlig kvitteringsbasert måling av hva et panel norske husholdninger faktisk betaler for de samme varene. Vi publiserer usikkerheten sammen med tallet, og vi sier hva vi ikke kan måle.

UTGAVE	01 . juli 2026	MÅLEPERIODE	1.-28. juli 2026
PUBLISERT	29. juli 2026	NESTE UTGAVE	12. september 2026
PANEL	n = 149 husholdninger	HISTORIKK	13 måneder

MÅNEDENS HOVEDFUNN · JULI 2026

Matprisene står stille. Fukt og grønt trekker ned.

De samme varene i de samme kjedene kostet 0,7 % mer i juli enn i juli i fjor. Usikkerheten er -1,3 % til +2,8 %, så det riktige svaret er at prisene er uendret. Det interessante ligger under totalen: holder man varevalget fast fra i fjor, steg kurven 3,2 %. Med panelets faktiske varevalg falt den 0,9 %.

FAST KURV

+3,2 %

fjorårets varevalg, årets priser

FAKTISK KURV

-0,9 %

panelets varevalg i juli

ATFERDSGAP

-4,0 pp

avstanden mellom dem, før avrunding

INDEKSNIVÅ · JULI 2026

100,7

± 2,0 · juli 2025 = 100

ÅR MOT ÅR

+0,7 %

MATCHEDE PAR

352

SSB MATVARER (JUNI 2026)

+2,3 %

SSB JULI

10. august 2026

LESEMÅTE

Indeksen sammenligner samme vare i samme kjede mot samme måned i fjor. Den måler pris, ikke hvor mye folk handler. Usikkerheten er oppgitt fordi panelet er lite nok til at den betyr noe.

FOR MEDIER · JULI 2026

Klart til sitering, ikke til gjetting.

Standardsitat med kildeangivelse, definisjonene bak tallene og direkte kontakt.
Sitatet oppgir usikkerheten; bruk det slik det står.

 SeSum Matvareprisindeks (juli 2026): I et kvitteringspanel på 149 husholdninger kostet de samme varene i de samme kjedene 0,7 % mer enn i juli 2025. Usikkerheten er -1,3 til +2,8 prosent, så prisene er reelt sett uendret. Frukt og grønt trakk mest ned, med -6,1 % på årsbasis. Holder man varevalget fast fra i fjor, steg kurven 3,2 %; med panelets faktiske varevalg falt den 0,9 %. Forskjellen på 4 prosentpoeng er hva husholdningene henter inn ved å bytte varer. Kilde: SeSum Matvareprisindeks, utgave 01.

KILDE: SESUM · UTGAVE 01

DEFINISJONER

FAKTISK BETALT

Prisen som faktisk sto på kvitteringen, etter tilbud og rabatter.

FAST KURV

Årets priser vektet med fjorårets varevalg. Viser rent prispress.

FAKTISK KURV

Årets priser vektet med årets varevalg. Fanger at folk bytter varer.

ATFERDSGAP

Differansen mellom de to. Hva husholdningene henter inn ved å velge annerledes.

[LES HELE METODEN →](#)

BRUK OG KONTAKT

PRESSE

presse@sesum.no

LISENS

Kan siteres fritt med kildeangivelse SeSum Matvareprisindeks.

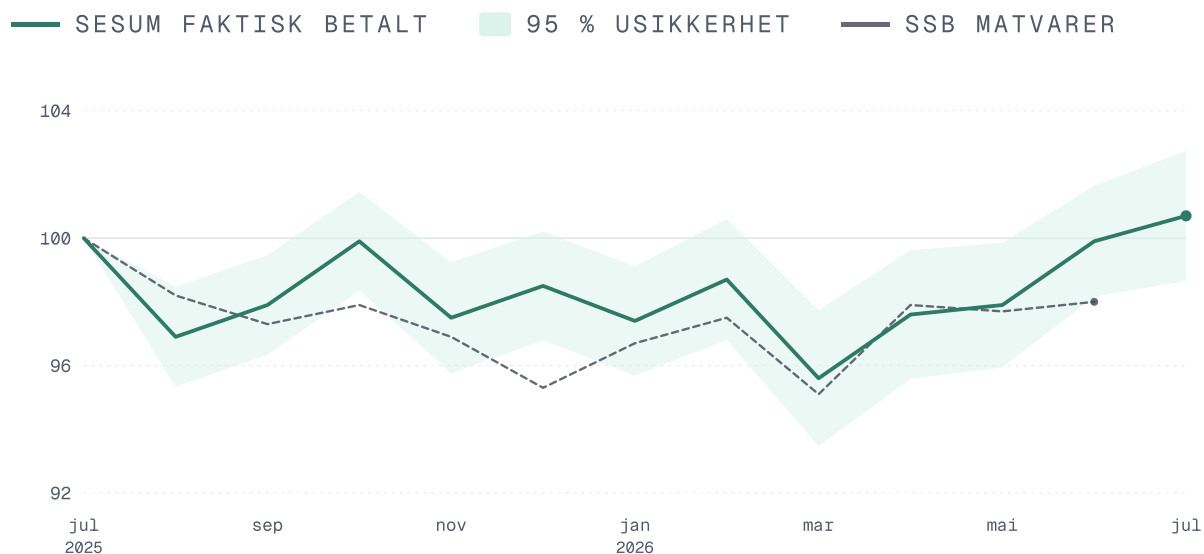
NESTE UTGAVE

August 2026, publiseres 12. september 2026. Da med SSB-tall for juli.

Vi treffer SSB. Det er poenget.

En ny indeks fra et lite panel må først vise at den kan reprodusere det som allerede er kjent. Gjennom tretten målepunkter følger SeSum-serien SSBs matvareindeks tett, inkludert bunnen i mars. Da er det verdt å lytte når vi måler noe SSB ikke måler.

● HØY DEKNING 13 MÅNEDER SSB TABELL 14700, GRUPPE 01



Begge seriene er satt til 100 i juli 2025. SSB-sporet er offisiell matprisvekst (tabell 14700, konsumgruppe 01), rebasert for sammenligning. SSB-linjen stopper i juni fordi jultallet publiseres 10. august 2026. Det skyggelagte feltet er SeSums 95 %-usikkerhet: der båndet er bredere enn avstanden mellom to punkter, er bevegelsen støy.

Merk at juli 2025 var en topp i SSBs serie, med +5,9 % tolv månedersvekst. Årets flate jultall måles altså mot et høyt utgangspunkt, ikke mot et normalår.

Kategoriutslag lest sammen med budsjettandel.

Vi viser ikke bare hvor prisene beveget seg mest. Vi viser også hvor mye hver kategori betyr i kurven, og hvor mange matchede varepar tallet hviler på, slik at små utslag ikke forveksles med brede.

● MIDDELS DEKNING 11 KATEGORIER MINIMUM 10 MATCHEDE PAR

KATEGORI	VS JULI 2025	ANDEL AV KURV	PAR	LESNING
Frukt & grønt	-6,1 %	15,6 %	69	Største budsjettpost og største demper. Norsk sesong slår gjennom.
Drikke	+5,5 %	15,2 %	51	Brus og energidrikk trekker opp, og kategorien er stor nok til å merkes.
Meieri & egg	+1,8 %	9,3 %	60	Lettmelk faller, resten av kategorien veier opp.
Kjøtt	-9,2 %	8,6 %	20	Kraftig utslag, men på 20 par. Les med forbehold.
Bakeri	+2,9 %	5,0 %	28	Jevn og udramatisk oppgang.
Snacks & godteri	0,0 %	4,9 %	16	Flat på året.
Middag	-3,8 %	4,7 %	13	Ferdigretter og middagsprodukter litt ned.
Pålegg & frokost	+4,0 %	4,5 %	17	Blant de tydeligste oppgangene i en stor kategori.
Ost	+3,3 %	4,2 %	12	Opp, men tynt datagrunnlag.
Middagstilbehør	+0,9 %	4,1 %	20	Nær uendret.
Kylling og fjærkre	+15,0 %	2,8 %	10	Størst prosentutslag blant kategoriene, men minste kategori på lista og bare 10 par.

Andel av kurv er kategoriens del av panelets samlede matkroner i juli. Kategorier med under 10 matchede varepar er utelatt.

BILLIGKJEDENE

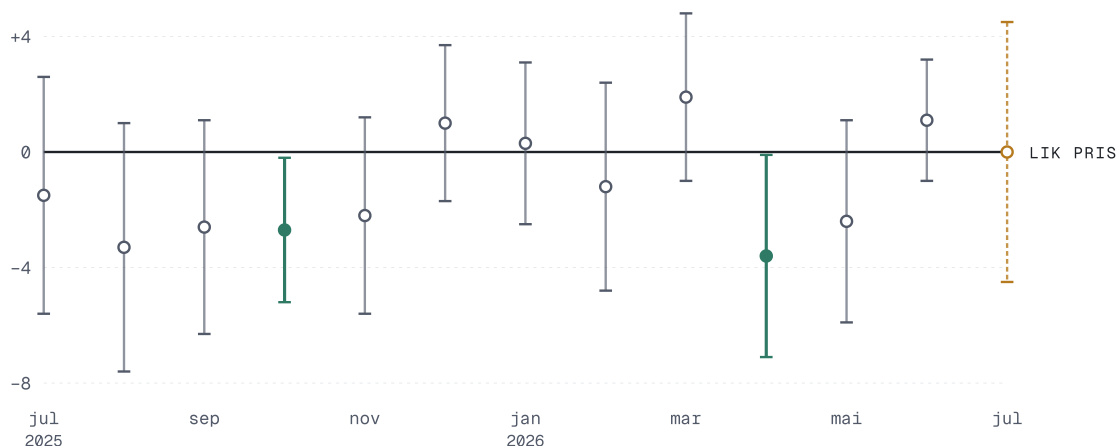
KIWI og REMA er like dyre. EXTRA ligger under begge.

Vi sammenligner bare varer panelet kjøpte i begge kjeder samme måned, minst tre ganger hver. Det gir en felleskurv på rundt hundre varer i måneden, nok til å tallfeste forskjellen med feilmargin i stedet for å anslå den.

● HØY DEKNING 697 VAREPAR KIWI MOT REMA, JAN-JUL 2026

Over syv måneder og 697 matchede varepar skiller det 0,5 % mellom KIWI og REMA 1000, med en feilmargin på ±1,2 pp. Intervallet dekker null. Ingen av dem er billigst.

● REMA MÅLBART BILLIGST ○ INGEN MÅLBAR FORSKJELL
| 95 % FEILMARGIN



Hvert punkt er prisforskjellen mellom REMA 1000 og KIWI på varene begge kjedene solgte den måneden. Streken gjennom punktet er feilmarginen. Når streken krysser nullinja, er forskjellen ikke målbar. Det er den i 11 av 13 måneder. Julipunktet er stiplet fordi det hviler på 43 varer mot normalt rundt 112.

Forspranget til EXTRA klarer feilmarginen.

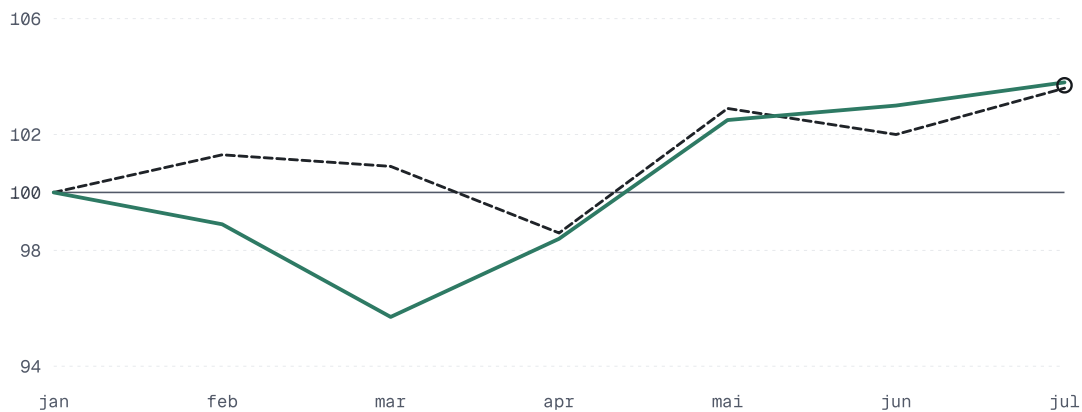
Månedsvis er EXTRA-kurven for tynn til å si noe. Slår vi sammen januar til juli blir den stor nok, og da holder begge intervallene seg unna null.

SAMMENLIGNING	FORSKJELL	FEILMARGIN	VAREPAR	KONKLUSJON
EXTRA mot KIWI	4,3 %	±2,3 pp	269	EXTRA billigst
EXTRA mot REMA 1000	3,9 %	±2,6 pp	245	EXTRA billigst
KIWI mot REMA 1000	0,5 %	±1,2 pp	697	Ingen forskjell

Begge har hevet prisene like mye siden nyttår.

KIWI ligger 3,8 % over januarnivået, REMA 3,6 %. Veien dit var ulik: KIWI dyppet til 95,7 i mars før den klatret, REMA lå flatt og tok igjen. De ender likevel på samme sted.

— KIWI 103,8 - - - - REMA 1000 103,6 JANUAR 2026 = 100



Hver kjede måles mot seg selv i januar, på varer kjeden solgte begge månedene. Det er to uavhengige serier, ikke en sammenligning: at linjene ligger oppå hverandre betyr at kjedene har flyttet prisene like mye, ikke at de er like dyre. EXTRA er utelatt her: feilmarginen er ± 8 til ± 13 prosentpoeng, og en linje ville lest som presis.

Matchet felleskurv måler den delte kurven, ikke hele butikken. Meny lander 2,1 % under KIWI på 410 varepar ($\pm 2,6$ pp) og SPAR 2,3 % over ($\pm 3,5$ pp). Begge intervallene dekker null, og tallene sier uansett bare noe om de varene folk kjøper begge steder. En fullservicekjede kan prise den delte kurven skarpt og resten av sortimentet høyt. Derfor står de ikke i tabellen over.

ENKELTVARER

Alle varene som klarer terskelen. Ikke et utvalg.

Under står samtlige 15 varer med minst 20 observasjoner i både juli 2026 og juli 2025. Vi plukker ikke de mest dramatiske utslagene; dette er hele lista datagrunnlaget bærer.

● MIDDELS DEKNING 15 VARER TERSKEL $N \geq 20$ I BEGGE PERIODER

#	VARE	KATEGORI	PRIS JULI 2026	ENDRING I KJEDE	KJEDER	N NÅ / I FJØR
01	Mozzarella 210 g, Eldorado	Ost	25,90 kr	+30,2 %	1	30 / 28
02	Avocado, stk	Frukt & grønt	19,90 kr	-23,1 %	2	37 / 29
03	Coca-Cola Zero, 10 × 0,33 l	Drikke	72,95 kr	+18,1 %	2	38 / 39
04	Monster Ultra White, 0,5 l	Drikke	28,50 kr	-15,1 %	3	44 / 35

#	VARE	KATEGORI	PRIS JULI 2026	ENDRING I KJEDE	KJEDER	N NÅ / I FJØR
05	Lettmelk 0,5 %, 1,75 l, Q	Meieri & egg	29,90 kr	-14,3 %	2	34 / 34
06	Lettmelk 0,5 %, 1,75 l, Tine	Meieri & egg	32,90 kr	-13,4 %	2	32 / 26
07	Småtomater, beger	Frukt & grønt	24,90 kr	-12,9 %	2	38 / 56
08	Crispi salat, stk	Frukt & grønt	24,90 kr	-12,2 %	2	21 / 39
09	Lettmelk 1,0 %, 1,75 l, Tine	Meieri & egg	31,90 kr	-11,1 %	2	23 / 28
10	Avocado, 2-pk	Frukt & grønt	29,90 kr	-8,6 %	4	51 / 62
11	Isbergsalat, stk	Frukt & grønt	14,90 kr	+8,1 %	2	35 / 28
12	Monster Ultra Peachy Keen, 0,5 l	Drikke	27,40 kr	+5,8 %	1	23 / 23
13	Jordbær 500 g, norske	Frukt & grønt	59,90 kr	-5,0 %	3	77 / 75
14	Agurk, stk	Frukt & grønt	27,90 kr	+1,2 %	5	96 / 136
15	Sørlandschips Spansk Paprika, 200 g	Snacks	24,90 kr	0,0 %	2	28 / 23

Pris er median faktisk betalt enhetspris i panelet i juli 2026. Endringen er matchet innenfor kjede: hver kjede sammenlignes med seg selv i fjor, og kjedene slås sammen med geometrisk snitt, som i hovedindeksen. Den er derfor ikke forholdet mellom to medianpriser: en slik brøk ville blandet inn hvilke kjeder panelet tilfeldigvis handlet i. Krever $n \geq 3$ i kjeden i begge måneder. Ikke-matvarer og maskerte kvitteringslinjer er ekskludert.

DET VI IKKE PUBLISERER

Fire ting vi gjerne skulle målt, og hvorfor de ikke står her.

En prisindeks er bare verdt noe hvis den er ærlig om hvor den slutter. Dette er tall vi har forsøkt å regne ut denne måneden og bevisst holdt tilbake.

07.1 Personlige tilbud

Kvitteringene skiller ikke medlems- eller brukerspesifikke tilbud fra generelle kampanjer. Alle kampanjetyper vi mottar er felles for alle kunder.

Krever ny datakilde, ikke bare mer data.

07.2 COOP MEGA, Joker og Bunnpris

Felleskurven mot de øvrige kjedene er for tynn. COOP MEGA gir 27–30 varepar over syv måneder, Joker og Bunnpris når ikke terskelen i det hele tatt. KIWI, REMA og EXTRA er derfor de eneste kjedene i seksjon 05.

Når panelet er større per kjede.

07.3 Tilbudsandel som trend

KIWI leverer ingen kampanjelinjer i det hele tatt, og andelen hos Meny og SPAR hoppet da vår egen parser ble bedre i mars 2026. En stigende kurve ville målt innsamlingen vår, ikke markedet.

Når KIWI-kampanjer kommer inn og bruddet er datert.

07.4 Faste handlekurver

Taco-, student- og familiekurv krever definerte kurver med full prisdekning i flere kjeder samtidig. Det finnes ikke ennå.

Krever egen kurvdefinisjon og bedre kjededekning.

METODE OG REVISJON

**Kort nok til å lese,
tydelig nok til å tåle
sitering.**

Denne blokken skal gjøre det mulig å forstå hva tallene er, hva de ikke er, og hvordan feil rettes.

DATAKILDE

Kvitteringer synkronisert fra Trumf, REMA-appen og Coop for 149 husholdninger. I juli ga det 1 774 kvitteringer og 10 747 varelinjer fordelt på 3 608 ulike varer i 8 kjeder. Kvitteringene pseudonymiseres og aggregeres før publisering.

BEREGNING

Indeksen sammenligner median faktisk betalt enhetspris for samme vare i samme kjede mot samme måned året før, og aggregerer som et geometrisk snitt av prisforholdene. Minimum 3 observasjoner per vare, kjede og måned. Juli 2026 hviler på 352 matchede varepar.

FAST KURV MOT FAKTISK KURV

Fast kurv vekter årets priser med fjorårets mengder (Laspeyres) og viser prispresset på uendret varevalg. Faktisk kurv vekter med årets mengder (Paasche) og fanger at panelet har byttet varer. Forskjellen er atferdsgapet: -4,0 pp i juli, regnet på uavrundede tall, så den går ikke opp mot de avrundede prosentene over. Fisher-snittet av de to er +1,1 %.

USIKKERHET

Alle hovedtall oppgis med 95 % konfidensintervall. Panelet er lite, og månedsvise bevegelser innenfor intervallet skal leses som støy, ikke som prisendringer. Vi framhever ingen endring som ikke er større enn sin egen usikkerhet.

FRAFILTRERING

Pant, rabattlinjer, ikke-matvarer og kvitteringslinjer merket som mistenkelige er utelatt. Varer solgt etter vekt holdes utenfor fordi kilopris og stykkpris ikke er sammenlignbare. Prisforhold utenfor 0,4–2,5 forkastes som feilmapping.

SAMMENLIGNING MED SSB

SSB er den offisielle matprisveksten og bygger på scannerdata fra hele landet. SeSum er et kvitteringspanel og måler faktisk betalt pris etter tilbud og varebytter. Seriene leses sammen, ikke som identiske mål. Siste SSB-tall er juni 2026 med +2,3 % tolv månedersvekst; jultallet publiseres 10. august 2026.

MÅLEPERIODE

Denne utgaven dekker 1.–28. juli 2026. Kvitteringer som kommer inn etter publisering tas med i neste utgave, ikke bakover i denne, med mindre avviket er vesentlig.

REVISJONSPOLITIKK

Dokumenterte datakvalitetsfeil rettes i ettertid. Vesentlige rettelser merkes i toppen med revideringsdato. Siste publiserte versjon er gjeldende.

METODEVERSJON

Denne utgaven er publisert med metode v1.0. Senere metodeendringer beskrives i eget vedlegg og skal framgå tydelig fra hvilken utgave de gjelder.

SeSum Matvareprisindeks, utgave 01, juli 2026. Publisert 29. juli 2026. Metode v1.0.

<https://www.sesum.no/matvareprisindeks> · presse@sesum.no · Kan siteres fritt med kildeangivelse SeSum Matvareprisindeks.